

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
1.	Vom Liegestütz mit Kammgriff rückwärts in den Freiflug rückwärts.	<b>Einheit 1</b> <b>Ü-Schwungholen/1.</b> <b>1</b>  <b>Übergang</b> <b>kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nur hinteres Bein beugt und streckt</li> <li>Zone: Die Übungsposition muss erreicht sein bis mitten zwischen hinterem Brett und hinterer Spreizsprosse</li> <li>Hände greifen gleichzeitig</li> <li>Falsche Griffart: [0,2 P.]</li> <li>Zone: Zwischen den Griffsprossen.</li> <li>Hände lösen gleichzeitig</li> <li>Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe</li> </ul>
2.	<p>(Kammgriff der Gegenhand zum hinteren Fuß am vorderen Sprossengriff, ½ Drehung einarmig)</p> <p>Von der kleinen Brücke vorwärts (Umgreifen über die Seitstellung – Fußspitzen können dabei zueinander zeigen –) in die kleine Brücke rückwärts.</p>	<b>Einheit 2</b> <b>Übergang 1/2</b>  <b>2</b>  <b>Übergang</b> <b>kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zone: im Bereich der Bretter</li> <li>Falsche Griffart: [0,2 P.]</li> <li>Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt.</li> <li>Freier Arm bei der Drehung in Seithochhalte</li> <li>Kopfhaltung beachten</li> <li>Kopfhaltung in den Brückenposition beachten</li> <li>Arme und Beine sind gestreckt</li> <li>Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>Jeweils freier Arm in Seithochhalte</li> <li>In der Seitstellung: <b>Ein</b> Arm beugt [fehlender Armzug: 0,2 P.]</li> <li>Fußdrehung in beliebiger Reihenfolge</li> <li>Kopfhaltung beachten</li> </ul>
	<p>(Umgreifen der Gegenhand zum hinteren Fuß in den Kammgriff am vorderen Sprossengriff mit ¼ Drehung)</p> <p>/</p> <p>(Kammgriff der freien Hand am Sprossengriff gegen die Rollrichtung, Seitaufspreizen)</p>	<b>Einheit 3</b> <b>Übergang 2/3</b>	<p><b>Vor dem RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zone: mitten zwischen vorderer Spreizsprosse und vorderem Brett</li> <li>falsche Griffart: [0,2 P.]</li> <li>¼ Drehung und Umgreifen der Gegenhand zum vorderen Fuß erfolgt in beliebiger Reihenfolge</li> <li>Arme bleiben bei allen Aktionen gestreckt</li> </ul> <p><b>RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arm am Sprossengriff darf gebeugt sein</li> <li>Knie in neue Rollrichtung gebeugt, freier Arm wird in Seithochhalte geführt wobei der Oberkörper eine ca. 1/8 Drehung ausführt</li> </ul> <p><b>Nach dem RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zone: bis mitten zwischen Brett und Spreizsprosse in Rollrichtung</li> <li>Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen</li> <li>ein „Hängen bleiben oder Nachrucken“ ist zu vermeiden</li> <li>Bein wird innerhalb der Reifenebene geführt</li> </ul>

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
3.	Von der Seitstellung mit Seitauflagen einarmig (Hand gegen Rollrichtung greift) (Umgreifen der freien Hand in den Kammgriff am Sprossengriff gegen Rollrichtung und Vorspreizen des freien Fußes auf die – nach der Drehung – vordere Spreizsprosse) in den Liegestütz mit Voraufpreizen mit Kammgriff rückwärts.	3  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arme bleiben beim Seitauflagen gestreckt</li> <li>• Körper-, Kopfhaltung gerade</li> <li>• Ellenbogen des freien Arms befindet sich auf einer Ebene mit der Körpervorderseite; Hand und Unterarm bilden eine Linie</li> <li>• Arm gegen Rollrichtung ist gebeugt [fehlender Armzug 0,2P.]</li> <li>• seitliche Verdrehung des Oberkörpers vermeiden</li> <li>• Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>• freier Arm wird während der Drehung in Seithochhalte genommen</li> <li>• Freier Arm und freies Bein werden nahezu gleichzeitig geführt</li> <li>• Das Spreizbein wird während der Drehung möglichst eng am Fuß in Bindungen vorbeigeführt. Dabei darf der Fuß beim Passieren des Brettes kurz angezogen werden um ein „Hängenbleiben“ zu vermeiden</li> </ul>
	(¼ Drehung mit Vorspreizen und Kammgriff der Gegenhand zum Fuß in Bindungen am Sprossengriff in Rollrichtung und Seitauflagen, ¼ Drehung mit Kammgriff an den Sprossengriffen)	<b>Einheit 4 Übergang 3/4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: Bereich der Bretter</li> <li>• Falsche Griffart [0,2 P.]</li> <li>• Freier Arm und freies Bein können auch gleichzeitig geführt werden</li> <li>• Spreizbein wird vor dem Körper in mindestens 45° Winkel gehalten; Bein gestreckt, Fußspannung</li> <li>• Zweite ¼ Drehung (=Fußdrehung) erfolgt <u>noch gefasst</u>, nicht frei! Freie Drehung [0,2 P.]</li> </ul>
4.	Vom Freiflug mit Voraufpreizen vorwärts über den Liegestütz mit Voraufpreizen mit gekreuztem Ellgriff an den Reifengriffen vorwärts (Ausscheren mit Vorspreizen) in den Liegestütz mit Voraufpreizen an den Reifengriffen rückwärts.	4  <b>Übergang kopfunten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freiflug: Erlaubte Pendelbewegung des Oberkörpers im Bereich der Reifengriffe</li> <li>• Zone: Zwischen den Griffsprossen</li> <li>• Hände greifen gleichzeitig, Arme sind gestreckt, Oberkörper wird beim Greifen nicht aufgedreht</li> <li>• Spreizbein wird vor dem Körper in mindestens 45° Winkel gehalten; Bein gestreckt; Fußspannung</li> <li>• Fußdrehung erfolgt gleichzeitig mit Körperdrehung (kein Nachdrehen!)</li> <li>• Fußspitze des Fußes in Bindung darf während der gesamten Radumdrehung angehoben werden</li> <li>• Kopfhaltung im Liegestütz beachten (= Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule)</li> </ul>
	(Rückspreizen des freien Fußes auf das hintere Brett)  / (ohne Positionswechsel der Hände)	<b>Einheit 5 Übergang 4/5</b>	<p><b>Vor dem RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone: Bereich der Bretter</li> <li>• Arme und Beine bleiben bei allen Aktionen gestreckt</li> </ul> <p><b>RW</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der RW wird nur durch geringfügige Körperverschiebung ausgeführt,</li> </ul>

Beschreibung der Pflichtübung		Abschnitte	Detailbeschreibung
5.	<p><b>Oben:</b> (Gehockt) Hockhang mit Aufstellen der Füße auf dem vorderen Sprossengriff an den Reifengriffen – Arme dürfen gebeugt sein – Vorwärts.</p> <p><b>Unten:</b> Hockstütz vorwärts in den Liegestütz auf der unteren Spreizsprosse an den Reifengriffen rücklings.</p>	5	<p>Beine und Arme bleiben gestreckt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bein bleibt beim Herausziehen aus der Bindung gestreckt; keine mehrfachen Fußbewegungen ein „Hängen bleiben oder Nachrucken ist zu vermeiden</li> </ul> <p><b>Oben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Absprung von den Brettern</li> <li>• Beine gehockt und geschlossen anheben. Füße parallel und gleichzeitig auf die Griffsprosse stellen</li> <li>• Arme dürfen gebeugt werden</li> </ul> <p><b>Unten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Durchhocken: Keine Berührung von Boden oder Sprossengriff [0,1-0,2 P.]</li> <li>• Füße werden geschlossen und parallel geführt</li> <li>• Hüfte gerade beim Aufsprung auf die Spreizsprosse; Beine annähernd gestreckt</li> <li>• Landung: Ganzer Fuß ist Standfläche, Zehenspitzen/ Fersen dürfen den Boden berühren</li> <li>• Anerkennung der Übung wenn: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ die Sprosse erreicht wird und ein Fuß nachträglich abrutscht [0,5 P.]</li> </ul> </li> <li>• Nicht Anerkennung der Übung bei: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Landung der Füße auf den Reifen [1,0 P.] → falsche Übung</li> <li>→ Landung eines Fußes auf dem Boden vor Erreichen der Sprosse [1.0 P.]</li> </ul> </li> </ul>
	(Freier Sprossenlauf vorwärts zum hinteren Brett, Ristgriff an der vorderen Griffsprosse und Stand auf den Brettern mit Ristgriff an der vorderen Griffsprosse)	<b>Übergang 5/Abgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lösen der Hände und Beginn des Sprossenlaufs erfolgt gleichzeitig</li> <li>• Arme werden über die flüchtige Seithochhalte geführt</li> <li>• Beine bei allen Aktionen gestreckt</li> <li>• Nachdem der erste Fuß auf das hintere Brett aufgestellt wurde, können die Hände in den Ristgriff gebracht werden. Sie können aber auch erst mit dem zweiten Fuß greifen.</li> <li>• Das Rad wird zum Stillstand gebracht, ohne das ein weiterer Richtungswechsel erfolgt <ul style="list-style-type: none"> <li>→ (weiterer Richtungswechsel: [0,2 P.] )</li> </ul> </li> </ul>
	Unterschwung über die vordere Spreizsprosse	<b>Abgang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdruck von der Standfläche erlaubt</li> <li>• Arme und Beine dürfen nach dem Lösen von der Standfläche zunächst gebeugt sein.</li> <li>• In der Flugphase: Körperstreckung</li> <li>• Flughöhe: Schulterhöhe</li> <li>• Standfehler [0,1-0,2 P.]</li> </ul>